

発達障害のある子どもの保護者に対する ストレス緩和ケアの効果に関する予備的研究

立川かおり, 吉村 浩美, 馬場由美子, 鶴 和也

(西九州大学短期大学部 地域生活支援学科)

(令和2年3月11日受理)

Preliminary Study on Effects of Stress Relief Care for Parents of Children with Developmental Disabilities

Kaori TACHIKAWA, Hiromi YOSHIMURA, Yumiko BABA, Kazuya TSURU

(*Department of Local Life Support Sciences, Nishikyushu University Junior College*)

(Accepted March 11, 2020)

Abstract

The purpose of the study is to examine the effects of stress relief on parents of children with developmental disability by using physiological and psychological indicators. In 2018, we conducted preliminary study. The research participants (13 parents) were provided various patterns of stress relief such as hand massage, head massage, and foot reflexology. The data were obtained through those methods in different environments, then the effect was verified. As a result, in the physiological index, a significant difference was observed in the pulse measured by the automatic sphygmomanometer. While psychological indicators indicates that all participants' sensation changed after the treatment, with "relaxing factor" increased, while "uneasiness factor" decreased. As for the stress relief method, head massage was more likely to be chosen. However the relaxing effect was low because of a sitting position. Foot reflexology was also chosen as their preferable treatment. Foot reflexology was the most common answer of "the best treatment". We would like to continue to verify the effect of both physiological and psychological indicators for the main research.

Key words: 発達障害 developmental disorders
ストレス sutress
保護者支援 support for guardians

I はじめに

本学は平成29年(2017)度文部科学省私立大学研究ブランディング事業に採択された。当事業の到達目標は、発達障害児とその保護者、および幼児教育・保育等に携わる専門職業人が抱える具体的課題を明らかにすることである。当事業は、大学の持つシーズを十分に発揮するため、学長をリーダーとした全学的な取り組みとなることが必須である。本学では、各学科・コースの強みを生かした部門に分かれ、共通する『保護者支援』をテーマとして研究をすすめることとなった。地域生活支援学科福祉生活支援コースが担当する部門では、発達障害のある子どもの保護者に対するストレス緩和を目的として研究した。

田中(1996)は、「障害児を持つ母親は健常児をもつ家族に比べ、すべてのストレス項目で有意に高かった」と述べており¹⁾、発達障害のある子どもの保護者は、育児によるストレスが高いと予測できる。保護者がストレスの少ない健全な育児を行うためには、育児を行う保護者の負担感の軽減が重要と考える。そこで、発達障害を有する子どもの保護者のストレス緩和を目的とした支援を継続的に実施することにより、即時的なリラクゼーション効果はもとより、比較的長期的に及ぶ効果も期待でき、その結果、生活の質の向上にもつながると考えられる。

ストレス緩和ケアの効果を生理的・心理的側面から検証することは、保護者の育児ストレスの軽減、発達障害児を抱える家庭への支援の方略について有用な示唆を与えるものと考えられる。

II 研究の目的

発達障害のある子どもの保護者は健常児の場合と比べて、子育てにおけるストレスを抱えやすいと予測できる。ストレス緩和ケアを通して保護者が癒し体験とストレス緩和状態を意識することは、保護者自身の心身の安定につながると考えられる。そして、安心感を得た保護者の養育態度が子どもの心の安定へ波及していくことが期待される。このような肯定的な経験は、日常生活にストレス緩和ケアが取り入れられることにも繋なると推測される。子どもへの波及は、長期的なストレス緩和ケアの継続研究が必要だと考えるが、まずは、より良い効果をもたらすストレス緩和ケアの実施内容・方法を検討したい。そこで本研究では、発達障害のある子どもの保護者に対してストレス緩和ケアを実施し、生理的・心理的指標を用いてその効果を検証する。

III 研究方法

平成30(2018)年度は、発達障害のある子どもの保護者に対するストレス緩和ケアに関する研究の前段階として、本学の学内支援活動に参加している保護者を対象に、予備的研究を行う。

実施方法としては、ヘッドケア、ハンドケア、フットケアの3つの手技^{注1)}を行う。生理的指標ならびに心理的指標として内省報告(気持ちの変化)を分析することにより、ストレス緩和ケアに効果的な方法を模索し、保護者のストレス緩和に及ぼす影響について検証にする。

1. 研究対象者

発達障害児とその保護者のための学内活動に参加している保護者、およびブランディング事業で平成30(2018)年3月に実施した「発達障害児の保護者の困り感」に関する調査²⁾への協力者のうち、本研究への参加・同意を得られた13名であった。そのうち5名に2回実施したため延べ人数は18名となった。

2. 倫理的配慮

保護者に研究の趣旨、方法、個人情報保護方針、参加の自由、参加撤回の自由を書面と口頭により説明し、書面にて同意署名を得た。本研究は、西九州大学短期大学倫理委員会の承認を得て実施し、すべての個人情報は厳重に管理した(承認番号 H30-3')。

3. 研究期間

平成31(2019)年2月7日から3月2日の期間のうち、保護者と都合の合う5日間で実施した。

4. 研究の手順

1) 実施パターンの設定

ストレス緩和ケアの手技の時間(30分・50分)や種類の選択(3種類・2種類)を変えデータを抽出する。また室内環境による影響を見るために、実施日時によって室内環境にも変化(香り・音楽・照明など)をつけた。香りについては、精油をディフューザーで噴霧した。また香りによる影響をみるために、精油の種類とディフューザーがある日とない日を設定した。音楽については、ストレス緩和ケア実施中、室内で流す音楽(CD)を準備し、音楽の種類と音楽を流す日・流さない日を設定し、複数のパターンでストレス緩和ケアを実施した(表1)。

2) ストレス緩和ケアの実践

①事前準備

照明を落とし、プライバシーに配慮するため、パーテーションを用いて個別の空間を確保する。また音楽、

表1 実施パターンの計画

実施日	2/7	2/15		2/18	2/26	3/2	
実施時間	10:30	10:30	13:30	10:30	13:00	13:00	14:40
施術者1	A	D	G			L	M
施術者2		E		I	K	F	A
施術者3	B		H		B	H	N
施術者4	C	F		J	G		
設定時間	30分	30分	30分	50分	50分	50分	50分
手技の選択	2種	3種	2種	3種	3種	2種	3種
香り	有1	有2	有2	有3	無	無	有4
音楽	有	無	無	有	有	無	無

精油（ディフューザーで噴霧）の使用日には実施前までに準備した。今回、ハンドケア・フットケアの実施時には、家庭用に市販されているオイルクリーム（フェミニンローズの香り）を準備した。

②ストレス緩和ケアの内容

ハンドケア・フットケア・ヘッドケア3つの手技を行う。はじめに①仰臥位にて両手のハンドケア（20分）、次いで②仰臥位にてフットケア（20分）、最後に③座位にてヘッドケア（10分）を基本の流れとする。



写真1 ハンドケア



写真2 フットケア



写真3 ヘッドケア

3) 生理的指標の測定（血圧・脈拍・唾液アミラーゼ）

①測定用具

生理的指標の測定には次の機器を用いた。血圧および脈拍：自動血圧計 [オムロンデジタル自動血圧計 HEM-7080IC]・スマートウォッチ [itDEAL インテリジェンスブレスレッド (W8)]、唾液アミラーゼ：唾液アミラーゼモニター [ニプロ株式会社] (ニプロ唾液アミラーゼモニター用チップ)。

②生理的指標の内容

生理的指標は、ストレスとの関連性が述べられている唾液アミラーゼ³⁾、リラクゼーション実施による低下が報告されている血圧・脈拍⁴⁾を用いた。生理的指標の測定はストレス緩和ケアの実施前後ともに座位の状態にて測定した。血圧測定は、保護者になるべくストレスがかからない方法を検討した。自動血圧計を用いた場合は、マンシェットの着脱や空気圧によるストレスがかかると予測されるため、着脱が容易なスマートウォッチを試みることにした。しかし、信憑性を確認するために両方で測定を行うこととする。唾液アミラーゼ測定のため、保護者全員に事前に含嗽を実施した。唾液アミラーゼは、ストレスと関係性があるといわれている（表2）。唾液は血液が元となっていてできている、アミラーゼが含まれている。血液は、ストレスを受けると濃くなり、アミラーゼの数値も上昇する。唾液アミラーゼ測定の手順は^{注2)}で行う。

表2 ストレス度合いの目安

唾液アミラーゼ値	ストレスの度合い
0～30 KIU/L	ない
31～45 KIU/L	ややある
46～60 KIU/L	ある
61～ KIU/L	多い

一般財団法人（内閣総理大臣認可）杜の都産業保健会

<https://morisanho.or.jp/mental.html>

4) 内省報告（気持ちの変化）の測定

気持ちの変化の測定には、「ストレス緩和ケア質問用紙」（資料1）を作成し、ストレス緩和ケアの実施前後に回答をお願いした。実施前の質問内容は、「現在の気持ち」「現在のストレス度」「ストレス緩和のために現在行っていること」「ストレス緩和ケアに興味を持たれた理由」である。実施後の質問内容は、「受けた施術で気持ちよかった順番と理由」「ストレス緩和ケアを受ける前と後の変化」「今後も継続して受けたいか」「ストレス緩和ケア以外で気に入ったこと」「係った時間に対する感想」「ストレス緩和ケア全体についての満足度」である。

資料 1-1 ストレス緩和ケア質問用紙（実施前）

ストレス緩和ケア 質問用紙（実施前）

この度は、研究ブランディング事業、研究Dのストレス緩和ケアにご参加いただき有難うございます。
皆様の貴重なご意見を参考にさせて頂きたいと考え質問用紙を作成しました。

ご賛同いただけましたら、下記の質問にご回答をお願い致します。

1. 現在の気持ちにあてはまる項目に○をつけてください。
リラックスしている（ ）、イライラしている（ ）
すっきりしている（ ）、モヤモヤしている（ ）
その他（自由記述）

2. 現在のストレス度はどの程度でしょうか。下の線の当てはまる位置に○をつけてください。（例 —○—）

低い ←—————→ 高い

3. ご自身のストレス緩和のために、日頃から行っていることはありますか。

はい（ ） いいえ（ ）

3で はい に○をつけた方はお答えください。日頃、どのようなことを行っていますか。

3で いいえ に○をつけた方はお答えください。行っていない理由があれば教えてください。

4. ストレス緩和ケアに興味を持たれた理由を教えてください。

これでアンケートは終了です。
ご協力ありがとうございました。

資料 1-2 ストレス緩和ケア質問用紙（実施後）

ストレス緩和ケア 質問用紙（実施後）

この度は、研究ブランディング事業、研究Dのストレス緩和ケアにご参加いただき有難うございました。さて、今後、この効果を検証するにあたり、皆様の貴重なご意見を参考にさせて頂きたいと考え質問用紙を作成しました。

ご賛同いただけましたら、下記の質問にご回答をお願い致します。

1. 今回、受けた施術は以下のうちどれですか。（受けた施術すべてに○を付けてください）
ヘッドケア（ ）、 ハンドケア（ ）、
フットケア [リフレクソロジー]（ ）

2. 次にストレス緩和ケアの効果についてお尋ねします。
1) 受けた施術で気持ちよかった順に（ ）内に番号を付けてください。
※どうしても順位を付けられない場合にはお知らせください。
ヘッドケア（ ）、 ハンドケア（ ）、
フットケア [リフレクソロジー]（ ）

2) 1) で1番とつけた理由を教えてください。

3) 1) で3番とつけた理由があれば教えてください。

3. ストレス緩和ケアを受ける前と後では何か変化はありましたか？あてはまる項目に○をつけてください。
リラックスした（ ）、イライラ解消した（ ）、
すっきりした（ ）、モヤモヤしている（ ）、
変化はない（ ）
その他（自由記述）

4. ストレス緩和ケアを今後も継続して受けたいと思いませんか？（ はい、 いいえ、 どちらともいえない ）

5. ストレス緩和ケア以外で気に入ったことがありましたら書いてください。
部屋の環境（ ）、 施術者のおしゃべり（ ）、
香り（ ）、 音楽（ ）、
その他（ ）

6. ストレス緩和ケアに係る時間はいかがでしたか
長い（ ）、 短い（ ）、
ちょうどよい（ ）、 わからない（ ）

7. ストレス緩和ケア全体について満足度はどの程度でしょうか。下の線の当てはまる位置に○をつけてください。
（例 —○—）

不満足 ←—————→ 満足

これでアンケートは終了です。
ご協力ありがとうございました。

5) 統計処理

本研究における統計処理では、Wilcoxon 符号順位検定（ソフト：R(version 3.5.1、有意水準 $p < 0.01$ ）とカイ二乗検定（ソフト：Microsoft Excel2016、有意水準 $p < 0.05$ ）を用いて分析した。測定した各生理的指標の検定結果を表3にまとめた。

IV 結果および考察

1. 生理的指標による検証

血圧・脈拍は、保護者延べ18名分の測定データが得られたが、唾液アミラーゼに関しては、機器の不具合により2名の測定ができず、延べ16名となった。

1) 唾液アミラーゼ

唾液アミラーゼについては、先行研究でもストレスとの関係は述べられていることから、ストレス緩和ケアの中心となる効果指標として分析を進めた。実施前後における唾液アミラーゼの数値は、「実施前」が 43.1 ± 42.6 KIY/L、「実施後」が 37.0 ± 40.0 KIY/L であり、実施前後の測定値間の差を Wilcoxon 符号順位検定で検証し

たところ有意な差は認められなかった（表3）。今後は、対象人数を増やすこと、また対照群を設定し、引き続きストレスの指標として有用かを検証していく。

唾液アミラーゼ測定の事前準備として含嗽を行なったが、含嗽から唾液アミラーゼの測定時間が、 9.6 ± 3.6 分と実施者間で差異があった。また、実施に伴うストレス、計測チップの口への含み方やその人の唾液の量等の要因が唾液アミラーゼ値を左右している可能性もある。今後、同様の研究を実施する場合には、含嗽から測定までの時間、唾液アミラーゼの測定チップの口への含み方、測定位置など、測定条件の統一を図る必要がある。

2) 血圧

スマートウォッチで血圧を測定した場合、最高血圧の実施前は 120.2 ± 5.9 mmHg であり、実施後は 117.1 ± 8.0 であった。最低血圧では、実施前は 80.2 ± 3.9 mmHg であり、実施後は 77.4 ± 6.1 mmHg であった。実施前後の測定値間の差を Wilcoxon 符号順位検定で検証したところ、最高血圧・最低血圧ともに有意な差は認められなかった（表3）。

自動血圧計で血圧を測定した場合、最高血圧の実施

表3 各測定生理指標の検定結果一覧

測定指標	対象	中央値	範囲	p 値	有意差 ($p < 0.01$)
唾液アミラーゼ [KIY/L]	施術前	29	(6-123)	0.7148	n.s.
	施術後	23	(6-141)		
血圧（時計）最高 [mmHg]	施術前	119	(111-132)	0.4810	n.s.
	施術後	118	(103-135)		
血圧（時計）最低 [mmHg]	施術前	79.5	(74-88)	0.1836	n.s.
	施術後	78.5	(64-90)		
血圧（血圧計）最高 [mmHg]	施術前	114	(95-151)	0.5707	n.s.
	施術後	113	(104-166)		
血圧（血圧計）最低 [mmHg]	施術前	73.5	(58-89)	0.0240	n.s.
	施術後	77	(64-110)		
脈拍（血圧計） [回/分]	施術前	74.5	(63-95)	0.0012	*
	施術後	66.5	(51-85)		

表4 実施時間と時間の感じ方

	短い	ちょうどいい	長い
39分以下	5	2	0
40分～49分	1	3	0
50分以上	1	6	0

表5 ストレス緩和ケア実施前後の気分の変化

	リラックスしている	イライラしている	もやもやしている	すっきりしている
実施前 (n=12)	4	0	4	4
実施後 (n=12)	8	0	1	3

前は 120.2 ± 5.9 mmHg であり、実施後は 116.5 ± 13.9 mmHg であった。最低血圧では、実施前は 73.3 ± 9.8 mmHg であり、実施後は 78.2 ± 12.3 mmHg であった。実施前後の測定値間の差を Wilcoxon 符号順位検定で検証したところ、最高血圧・最低血圧ともに有意な差は認められなかった (表3)。

血圧は、先行研究にてストレスとの関連性やリラクゼーションによる低下が検証されているが、今回の実践においては有意な差が認められなかった。血圧がストレスの指標として有用か否かについて、引き続き検証していくこととする。

3) 脈拍

自動血圧計で脈拍を測定した場合、「実施前」が 75.4 ± 7.5 回/分、「実施後」が 68.8 ± 9.5 回/分であり、実施前後の測定値間の差を Wilcoxon 符号順位検定で検証したところ、実施後は実施前に比べて有意 ($p < .01$) に低下していた (表3)。

実施前よりも実施後に脈拍が低下した者の割合は、上昇した者に比べ2.6倍であった。ストレスとの関連性があるとされる生理的指標を測定したが、実施前後の測定値に有意差が認められたのは、自動血圧計で測定した脈拍のみであった。生理的指標の測定として有効であるかについては、対象群と比較するなど、今後更なる検証が必要であると考えられる。

2. 内省報告 (気持ちの変化) による検証

1) ストレス緩和ケアの種類と気持ちよさの関連性

ハンドケアは、ヘッドケア、ハンドケア、フットケアの3種類すべての手技を選択した方には各10分間、3種類のうち2種類を選択した方には各20分間実施した。

ヘッドケアは、3種類すべての手技を選択した方には10分、3種類のうち2種類を選択した方には18分間実施した。フットケアは、3種類すべての手技を選択した方には11分間、3種類のうち2種類を選択した方には35分間実施した。

3種類のうち2種類を選択する際、上肢は触れられても嫌悪感が生じにくく (操, 1995)⁵⁾、手軽に実施できるため、選択する方が多いと予測していた。また、他者に触れられる機会が少ない足や頭のケアは敬遠されると考えていた。しかし、ハンドケアを選択した方は8名中4名、フットケアは5名、ヘッドケアは7名であり、ハンドケアが一番少なかった。一方、ヘッドケアは、カイ二乗検定で検証したところ、他の手技と比べて有意 ($p < .05$) に多く、ヘッドケアに対する期待の高さがうかがえた。

ストレス緩和ケア実施後、3種類のうち一番気持ちよかった手技については、フットケアを選択した方が12名

／15名中と最も多く、ハンドケアを選択した方が3名／14名中、ヘッドケアを選択した方が3名／17名中であった。カイ二乗検定で検証した結果、3群間に有意な差が認められた ($p < .05$)。手技の実施時間が比較的短い11分間であっても、フットケアが「一番気持ちよかった」とする回答があった。

ストレス緩和ケア実施前に期待が高かったヘッドケアは、選択した17名中8名が3番目に気持ちよかったと回答しており、保護者の期待に添えていないことが分かった。ストレス緩和ケア実施後のアンケートの自由記述の欄に「リクライニングのいすでできれば」「寝てできたり、座ってでも伏せた状態でできたら」との記述があった。ヘッドケアは、仰臥位の姿勢で実施する他の2種類と異なり、座位姿勢での実施となっており、このことが気持ちよさに影響したのではないかと推測される。

本研究に向けては、ヘッドケアを「寝たまま」「うつ伏せ」などのより安楽な姿勢で実施を検討する必要がある。

2) 実施時間と時間の感じ方

実際の実施時間と時間の感じ方について、実施時間を「ちょうどいい」と感じていた方は、「39分以下 (26分～33分)」が2名／7名中、「40分～49分」が3名／4名中、「50分以上 (50分～56分)」が6名／7名中であり、カイ二乗検定の結果、有意 ($p < .05$) な差が認められた。実施時間が30分間では短く感じている方が多く、40分間以上であれば「ちょうどいい」と感じられていた。50分台であっても「長い」と回答された方はいなかったため、本研究では60分間の実施も検討したい (表4)。

3) 実施時間と気分の変化

ストレス緩和ケアの実施前後における気分の変化については、複数回答の項目を除いた12名を対象に分析した (表5)。実施前後において、「もやもやしている」の回答は減少し、「リラックスしている」の回答は増加しており、ストレス緩和ケアが主観的なストレスを軽減させる可能性が示唆された。しかし、カイ二乗検定の結果、実施前後の値に有意差はみられなかった ($p < .05$)。

今後は「リラックスした・すっきりした」と回答する方が増加するように実施環境ならびに手技内容を検討していきたい。

4) ストレス緩和ケアの実施環境

(1) 香りについて (精油)

香りに関しては、ラベンダー・ローズマリー・スイートオレンジ・グレープフルーツの4種類の精油をデュフューザーで噴霧した。質問項目の「ストレス緩和ケア

以外で気に入ったこと」において「香り」との回答あった。「香り」と回答した保護者に対してストレス緩和ケア実施時に使用したアロマオイルは、「ローズマリー」(5名中4名)と「スイートオレンジ」(2名中2名)であった。「オレンジ」の香りは、ストレスやいらだちで高ぶった神経を鎮静し、明るく前向きになれる⁶⁾効果があることから、主研究において使用を検討する。また、ハンドケア実施の際、ハンドクリームのおいが気になったという回答があったため、主研究では、保護者に好みのハンドクリームを選択してもらうことを検討する。

(2) 音楽について

ストレス緩和ケア実施の際に室内で流す音楽は、「究極の眠れるCD」^{注3)}「AROMA」^{注4)}を使用した。音楽を流した日の8名中3名が実施後の気分の変化で、「すっきりしている」と回答している。一方、音楽を流さない日においても「すっきりしている」と回答した方が10名中5名いた。質問項目の「ストレス緩和ケア以外で気に入ったこと」において「音楽」を選択している方も8名中6名であった。音楽を流した日に人数が多いことは予測できるが、音楽を流さない日であっても「部屋の環境が気に入った」を挙げている。このようなことから、音楽はあったほうが良いものではあるが、実施時に入眠する方も多いため、必須のアイテムではないものと推測される。

(3) 照明について

質問項目の「ストレスケア以外で気に入ったこと」において、「その他」の欄に「暗いこと」が記述されていた。今回のストレス緩和ケア実施時は、部屋の明かり(蛍光灯)を消し、照明は、デュフューザーの明かりのみであった。部屋は真っ暗というわけではなく、全体的に柔らかな暖色系の明かりがついている感じであったが、照明の明るさに配慮し視界からの刺激を減少させることもリラックス効果を得るためには重要な要素であるかもしれない。今後の主研究に向けて、照明とのストレスとの関係についても考察を深めたい。

(4) 施術者について

施術者の経験や技術によって個人差が出ることは予測していたが、施術者1以外が実施した場合において、もっと強くしてほしいとの意見があった。保護者にストレス緩和ケアの効果をもたらすためには、今後はスキルの統一が必要となる。

5) ストレス緩和ケアに対する期待・要望・満足度など
 ストレス緩和ケアに対する自由記述意見を見ると、ケア実施前において、保護者は、「子育てに余裕を持つこ

と」や「自分の時間を持つこと」による「ストレス軽減」を期待していた(表6)。また、ストレス緩和ケア実施後、保護者は「疲れがほぐれること」により「スッキリした気分」となり、「リラックス」できたために「眠たさ」や「心地よさ」を感じていた(表7)。

表6 ストレス緩和ケアに興味を持った理由

(実施前)

・イライラの原因から解放されるには、自分の為の時間を持つことが良いと思う。
・子育ての中でストレスが溜まることが多いが、なかなか緩和・発散する時間もないので、少しでもストレスをなくして子育てに余裕を持ちたいから。
・自分がストレスを緩和する事で、余裕をもって子供に接する事ができれば嬉しいです。
・自分でストレスへの対処法をいろいろ持っていれば、問題に対する自分の対応も違って、良いサイクルを作れると思うし、単純にどのくらい効果があるのか興味があった。
・ストレスがあるとイライラして子供にあたってしまうことを身を持って体験しているため、少しでもストレス軽減をしたいと思い。
・常にストレスが強く、少しの事でイライラして子供に当たってしまう。子供にとって、優しい穏やかな母になりたいので、ストレスが減ると良いなと思ったため。

表7 ストレス緩和ケアを受ける前と後での変化

(実施後)

・前回ケアを受けた翌日に、イラっとすることがあったが踏みとどまることができた。自分の中に心や体の疲れがほぐれると我慢でき負のループにはまらずにすむと感じた。
・頭がスッキリした気分です。
・とてもリラックスして眠たくなった。
・ケアを受けている間に眠たくなり、もっと受けたいと思った。
・人にゆだねてしまうという心地良さがあります。

質問項目の「今後も継続して受けたいと思いましたか」に対して、保護者全員が「はい」と回答し、「お金を出してでもしてほしい」という意見もみられた。また、Visual Analogue Scale (VAS) にて、緩和ケア実施後

のストレス緩和ケア全体の満足度を測定。0～100mmの水平線上の目盛の左端を0（最も満足度が低い）、右端を100mm（最も満足度が高い）とし、ストレス緩和ケア全体の満足度の程度で当てはまるところに印をつけていただいた。その結果、 $8.7 \pm 0.92\text{cm}$ と満足度が高い結果となった。このことから、継続的なストレス緩和ケアの必要性を感じた。

（4）実施後の観察場面

実施後、保護者同士がそれぞれの子どもの近況を話したり、子育てに関する情報交換をしたり、あるいは先輩ママから後輩ママへのアドバイスを行うなど、自由な会話が続けていた。実践後のゆったりとした雰囲気の中でお互いの共通点である子どもを介して会話している場面が多く見られた。

ストレス緩和ケア実施前の質問に対する回答からは、保護者が日常生活の中でストレスを抱えていること、そのストレスが子育てに影響していると自覚していることがわかる。同時に、ストレスを軽減したい、穏やかに子育てがしたいという強い思いを持っていることもうかがえる。このことから、保護者が子育ての理想と現実との違いにジレンマを感じつつも今の状況を好転させたいという前向きな気持ちを持っていることが推察できる。

また、ストレス緩和ケア実施後の回答によると、ストレス緩和ケアを受ける前後での気分の変化は、苛立つ気持ちを抑えられたエピソードなどから明らかである。特に、「人にゆだねてしまうという心地良さ」についての記述は、保護者ができる限り人に頼るのではなく、責任感を持って真摯に子育てに臨んでいることが想像できる。1時間弱のストレス緩和ケアではあったが、保護者が子どもから離れ、自分自身のためだけの時間を持つことは、とても特別な機会であったと思われる。

さらに実施後、保護者同士の会話が自然に発生したことは、非常に興味深いことであり、同じような状況を理解し合える者同士が、互いに悩みや不安を話す様子は、まさにピアカウンセリングの状態であった。このことから、発達障害児の保護者が、日頃このように対等な立場でそれぞれの悩みを話す場が少ないことが考えられる。また、今回はストレス緩和ケアという共通の体験を経験した後のリラックスした状態であったことも自然な会話が続いた要因と考えられる。

V 全体の考察とまとめ

今回の予備的研究によって、研究の手順や生理的指標の測定方法を統一する必要性に関する課題がみえてきた。今後は手技と環境の統一や実施時のより安楽な姿勢の検討、実施頻度と回数との関係性等を検討していくこと

とする。

今回の研究では、ストレス緩和ケア自体に加え、実施後の保護者同士の会話があったこともストレスの緩和に影響していると推察できる。同じような状況を理解し合える仲間や不安や悩みを話すことで気持ちが軽くなるといった体験が重要であること、さらに気兼ねなく話ができる場の提供が必要であることが確認できた。保護者同士また保護者と施術者との「お話しできる場の提供」や「ホッとできる時間」を確保することを検討していく。

このストレス緩和ケアを継続することで、保護者の日常のストレス緩和へとつながり、そのストレスの緩和が、家庭での子どもとの良好な関係作りへと波及することを期待したい。

注1：ハンドケアは、指先から肘にかけての施術であり、手指や関節に軽い刺激を与えるものである。フットケア（リフレクソロジー）は、足の裏に刺激を与え対応する各器官を活性化させデトックスと自然治癒力を高めるものである。ヘッドケアは、頭部のみでなく首や背部までの範囲を軽いタッチで刺激するものである。

注2：①チップのシートの先端を舌下部に入れ唾液を採取する（30秒）。②採取したシートの後部を1段階引っ張り、チップのシート先端部分をホルダー内に収める。③チップを本体にセットする。④セット後、表示に従いレバーを操作する。ブザーが鳴ったら装置の外に出ているシートを2段階まで引っ張る。⑤計測が開始され、測定結果が画面に表示される。

注3：監修：牧野真理子、作曲・構成：Rumors Ambient Project、「究極の眠れるCD」、(株) Della, 2002.(CD)

注4：作曲・演奏：広橋真紀子、「ALOMA」、(株) Della, 2007.(CD)

謝辞

今回の研究にご協力頂きました保護者の皆様に深く感謝いたします。

参考・引用文献

- 1) 田中正博：「障害児を育てる母親のストレスと家族機能」特殊教育学研究 /34 卷(1996,27-29)3号
- 2) 川邊浩史、西岡征子、武富和美、馬場由美子、立川かおり、尾道香奈恵、津上佳奈美、井上千春、吉村浩

- 美、米倉慶子、桑原雅臣、西河貞捷、福元裕二：「発達障害児の保護者の困り感—保護者支援、食支援の視点を中心に—」西九州大学短期大学部紀要第 49 卷（平成 30 年度）
- 3) 山口昌樹、金森貴裕、金丸正史、水野康文、吉田博：「唾液アミラーゼ活性はストレス推定の指標になり得るか」医用電子と生体工学 39 卷 3 号 p.234-239 (2001)
- 4) 小林しのぶ、柳奈津子、小坂橋喜久代：「携帯型唾液アミラーゼ測定器を用いたリラックス反応評価に関する検討」日本看護技術学会誌 Vol.9, No.3, pp40-44, (2010)
- 5) 操華子、川島みどり、菱沼典子編：「鎮静を促す技術—タッチングの効果・経験的知識—別冊（ナーシング・トゥデイ）」No.9, p.89-93, (1996)
- 6) 池田明子：「心と体を癒す手のひらマッサージ」発行者：矢崎謙三、発行所：株式会社主婦の友社（2019）

資料 2. 自由記述回答

ストレス緩和ケア実施前 3. ストレス緩和を行っていない理由

参加者	自由記述内容
E1	時間がなく、つい自分の事は後回しになるため。家にいる時間があっても、滞っている家事が目につきゆっくりできないため。今は、時間があれば寝たいと思っている。
E2	日々の生活に追われて、自分の事を考える時間がないから。
H1	子供の事が頭にあり、自分の事まで考える余裕がない
H2	日常の中で、自分の事に使う時間があまりないです。
K	食べることで発散することが多い。なるべくやめたい。
L	日々、多忙

ストレス緩和ケア実施前 4. ストレス緩和ケアに興味を持った理由

参加者	自由記述内容
A1	精神的にへこたれやすい。ネガティブ思考が強い。マッサージを受けるのが好きだから。
A2	マッサージが好きだから。
B	イライラの原因から解放されるには一人だになって。自分の為の時間を持つことが良いと思う。
C	マッサージなど気持ちいいことを体験したいと思ったから。
D	他にストレスケアが出来るものを知りたい。どんな事をするのか興味があった。
E1	常にストレスが強く、少しの事でイライラして子供に当たってしまう。子供にとって、優しい穏やかな母になりたいので、ストレスが減ると良いなと思ったため。
E2	イライラして、少しの事で子供に当たってしまったり、イライラが溜まって自己嫌悪することがあったりしたので、その負のループから抜け出したいと思ったため。
F1	子育てで、毎日慌ただしく過ごしストレスが溜まると子供たちに対してイライラしながら過ごすことが多いので、ストレスをうまく緩和できれば、子供に対して穏やかで笑顔で接することができればいいなと思い、ストレス緩和ケアに対して興味を持ちました。
F2	子育ての中でストレスが溜まることが多いが、なかなか緩和発散する時間もないので、少しでもストレスをなくして子育てに余裕を持ちたいから。
G1	自身の仕事でも利用できる範囲で、伝えられることを伝えたいと思うため。

G2	ストレスがあるとイライラして子供にあたってしまうことを身を持って体験しているため、少しでもストレス軽減をしたいと思い。
H1	自分がリラックスした状態になる事で、子供にも良い影響を与える事ができたらと思いました。
H2	自分がストレスを緩和する事で、余裕をもって子供に接する事ができれば嬉しいです。
I	日頃忙しくイライラしてしまったことで、子供にきつくあったりしかってしまうことがあったため。ちょっとしたストレス緩和はできても、マッサージのように時間をゆっくり使ってまではなかなかできないので、この機会に効果を実感してみたいと思ったため。
J	自分でストレスへの対処法をいろいろ持っていれば、問題に対する自分の対応も違って、良いサイクルを作れると思うし、単純にどの位効果（違い）があるのか興味があった。
K	ストレスを軽減してダイエットしたい
L	ストレスケアの体験を試みたかった。
M	実際、自分にどの程度ストレスがあるのか知りたい。

ストレス緩和ケア実施後 2. 気持ち良かった順 1番に選んだ理由

参加者	1番	自由記述内容
A1	ヘッドケア	頭の血行が良くなったように感じる
A2	フットケア	順位はつけがたく気持ち良かったです。フットの時は眠っていたようで、左足がいつの間にか終わっていました。その意味で1位です。
B	ヘッドケア	人から頭を触られるのは気持ち良い
C	フットケア	触ってもらって人の体温が感じられ心地よかった。
D	フットケア	普段、全然手入れもしていないので、丁寧にマッサージして頂いて気持ちよかった。
E1	フットケア	とても気持ち良くてリラックスできたから。
E2	フットケア	とても心地良くて、リラックスできた。少し、寝てしまうくらい気持ちが良かった。体の力を抜くことができた。
F1	フットケア	1番落ち着いて何も考えずに過ごせた。
F2	フットケア	1番気持ちよくリラックスできた。
G1	ヘッドケア	特に「すっきりした」と思えたため。頭が重たいと感じることが最近多く、また私自身が頭を触られるのが昔から好きだったため。すっきり感が違うように思えた。
G2	フットケア	途中で眠ってしまったため、特にリラックスできたと感じた。
H1	ハンドケア	家事などで手を使う事が多い為、大変癒されました。
H2	フットケア	すごく気持ち良くてスッキリできました。どの施術も良かったのですが、フットケアをして頂く機会が今まであまりなく、施術後に一番リラックス効果があったように思います。
I	ハンドケア	手首や手の甲のあたりがとても心地よく感じたため。
J	フットケア	自分でケアするには握力などが必要だけど、人まかせでマッサージしてもらえて、とても気持ち良かったです。
K	ハンドケア	手に一番ストレスを感じる事があったのではないかと（仕事パートで）
L	フットケア	寝そうになりました。
M	フットケア	いつも足がだるいから。

ストレス緩和ケア実施後 2. 気持ち良かった順 1番にしなかった理由

参加者	3番	自由記述内容
A1	フットケア	特にない。ベットが気持ちよかった。フットは、もう少し加減が強くてよかったかもです。人により感じ方は違うかも知れませんが。
C	ヘッドケア	リクライニングできるイスでゆっくりできれば、もっと良かったと思います。
G1	ハンドケア	しいて言うなら、オイルの匂いが気になったため。
G2	ヘッドケア	どちらもリラックスできました。前回もですが、2回ともヘッドを受けて、やはり頭のすっきりする感覚はとても気持ちが良いです。
D	ヘッドケア	ハンド・フットは終わった時「もうちょっと」と短く感じた。ヘッドケアはして頂いてた時「そこそこ」な感じでした。
E1	ヘッドケア	頭を触られて気持ち良かったが、もう少し圧がかかった方が気持ち良さそうだったから。
I	ヘッドケア	とても気持ち良かったのですが、強さがやさしすぎたので、個人的にはもう少し強い方がより気持ち良かったらうなーと思いました。
J	ハンドケア	自分で気持ちいいと感じる強さより、ちょっと優しすぎたので。
K	ヘッドケア	ケアの手・足・頭だったら、使っている順でストレスと感じていたのかも。
M	ヘッドケア	特にない。最初は緊張してたから。

ストレス緩和ケア実施前 3. ストレス緩和ケアで行っている内容 3. 受ける前と後での変化

参加者	自由記述内容
A1	気持ち良かった。リラックス、すっきりとまではいかない
A2	頭がスッキリした気分です。
E1	ほっとしました。力が少し抜けました。
E2	前回ケアを受けた翌日に、イラっとすることがあったが踏みとどまることができた。自分の中に心や体の疲れがほぐれると我慢でき負のループにはまらずにすむと感じた。
G1	とてもリラックスして眠たくなった。ケアを受けている間に眠たくなり、もっと受けたいと思った。
H1	細やかにスタッフさんが気遣って頂いて、とてもリラックスできました。ありがとうございます。
J	人にゆだねてしまうという心地良さがあります。
K	良く眠れました。疲れが取れたようです。

参加者	その他の自由記述内容
B	少々寒かったです。ヘッドケアは寝てできたり、座ってでもうつぶした状態でできたらいいなあと思います。
C	すごく気持ちよかったです。ありがとうございました。
G1	もっと長くて、暖かいと嬉しいと思う。お金を出してでも、リラックスはしたいと思えた。
G2	照明も落としてあり、落ち着く環境だと思いました。とても気持ち良かったです。ありがとうございました。